

مُلکی دیگر، مَلکوتی دیگر

برای چه به دنیا آمده‌ایم؟

اکهارت تلی

ترجمه سیامک عاقلی

سرشناسه: تلی، اکهارت. ۱۹۹۸ - م.

Tolle, Eckhart

عنوان و نام پدیدآور: ملکی دیگر، ملکوتی دیگر / اکهارت تلی: ترجمه سیامک عاقلی.

مشخصات نشر: تهران: نامک، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۹۵-۸۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: A new Earth: Awakening to your Life's purpose, c2005.

یادداشت: کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان «زمینی نو: بیدار شدن نسبت به هدف زندگی تان»

منتشر شده است.

عنوان دیگر: زمینی نو: بیدار شدن نسبت به هدف زندگی تان.

موضوع: زندگی معنوی.

شناسه افزودن: عاقلی، سیامک، ۱۳۳۹ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹: ۹: ۶۲۴: BI.

رده بندی دیویی: ۲۰۲: ۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۱۷۱۳۳

نامک در زبان بهلولی (فارسی میانه) به معنی کتاب و نامه می باشد.

تهران، صندوق پستی ۴۱۹۷-۱۱۱۵۵ تلفن: ۶۶۳۱۷۶۲۴



ملکی دیگر، ملکوتی دیگر

اثر اکهارت تلی

ترجمه سیامک عاقلی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۰ ■ ۳۳۰۰ نسخه - چاپ: خورشید

قیمت با جلد نرم ۷۵۰۰ تومان، جلد سخت ۹۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-6895-83-6

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۸۹۵ - ۸۳ - ۶

تمامی حقوق برای نشر نامک محفوظ است

مرکز پخش: سبحان، ۶۶۹۵۴۵۷۲

فهرست

۱۵	پیشگفتار
۱۹	مقدمه مترجم

بخش اول

۳۹	شکوفایی آگاهی انسانی
۴۱	باز نمود گذشته
۴۴	هدف از نگارش این کتاب
۴۷	ناکارایی موروثی ذهن ما
۵۱	آگاهی جدید در حال ظهور
۵۵	معنویت و اعتقادات
۵۷	ضرورت تحول
۵۹	ملکی دیگر و ملکوتی دیگر

بخش دوم

۶۱	نفس؛ وضع کنونی بشریت
۶۵	خود موهوم

۶۸.....	صدای داخل سر
۷۱.....	محتوا و ساختار نفس
۷۲.....	یکی انگاری با چیزها
۷۵.....	انگشتر گمشده
۷۹.....	توهم مالکیت
۸۲.....	خواستن : نیاز به بیشتر
۸۵.....	یکی انگاری با بدن
۸۷.....	احساس بدن درونی
۸۹.....	غفلت از هستی و بودن
۹۰.....	از خطای دگارت با بصیرت سارتر
۹۱.....	آرامشی که ورای همه فهم هاست

بخش سوم

۹۵.....	بنیاد نفس
۹۸.....	شکوه و بیزاری
۱۰۲.....	واکنش و شکوه ورزی
۱۰۳.....	صاحب حق بودن و فاقد حق کردن
۱۰۴.....	در دفاع از یک نوع توهم
۱۰۶.....	حقیقت : نسبی یا مطلق؟
۱۰۹.....	نفس، امری شخصی نیست
۱۱۱.....	جنگ، برنامه ریزی ذهنی

- آیا خواستار صلحیم یا نزاع و کشمکش؟..... ۱۱۳
- فراسوی نفس: هویت حقیقی ما..... ۱۱۴
- همه ساختارها ناپایدارند..... ۱۱۶
- نیاز نفس به احساس برتری..... ۱۱۷
- نفس و شهرت..... ۱۱۸

بخش چهارم

- نقش بازی: چهره‌های گوناگونِ نفس..... ۱۲۱
- شریر، قربانی، عاشق..... ۱۲۴
- دست برداشتن از تعریف و توصیف‌های از خود..... ۱۲۶
- نقش‌های از پیش تعیین شده..... ۱۲۸
- نقش‌های موقتی..... ۱۳۰
- راهب و دستان عرق کرده‌اش..... ۱۳۱
- نقش خوشنودی در برابر خودِ خوشنودی..... ۱۳۲
- ولی بودن: وظیفه یا نقش؟..... ۱۳۴
- رنج بردنِ آگاهانه..... ۱۳۸
- پدر و مادری کردنِ آگاهانه..... ۱۴۰
- شناسایی فرزندان..... ۱۴۱
- خودداری از نقش بازی..... ۱۴۳
- نفس بیمارگونه..... ۱۴۶
- ناخوشنودی نامشخص (پس زمینه‌ای)..... ۱۴۸

۱۵۰	راز خوشنودی
۱۵۳	صورت‌های بیمارگونه نفس
۱۵۶	کار با نفس و کار بی نفس
۱۵۸	نفس در هنگام بیماری
۱۵۹	نفس جمعی
۱۶۲	دلیل بی‌چون‌چرای جاودانگی

بخش پنجم

۱۶۳	کهن درد
۱۶۷	ولادت احساس
۱۶۹	احساسات و نفس
۱۷۲	اردگی با ذهن انسان
۱۷۳	به دوش کشیدن گذشته
۱۷۶	فرد و جمع
۱۷۸	کهن درد چه‌گونه خود را تجدید می‌کند
۱۷۹	نحوه تغذیه کهن درد از فکرهای مان
۱۸۲	نحوه تغذیه کهن درد از ماجرا
۱۸۵	کهن دردهای متراکم
۱۸۶	سرگرمی، رسانه و کهن درد
۱۸۸	کهن درد جمعی زنانه
۱۹۰	کهن درد ملی و نژادی

بخش ششم

۱۹۳.....	رهایی.....
۱۹۷.....	حضور.....
۲۰۰.....	بازگشت کهن درد.....
۲۰۲.....	کهن درد در کودکان.....
۲۰۵.....	ناخرسندی.....
۲۰۶.....	شکستن یکی انگاری خود با کهن درد.....
۲۱۰.....	فعال کنندگان.....
۲۱۲.....	کهن درد، عامل بیداری.....
۲۱۴.....	رهایی از کهن درد.....

بخش هفتم

۲۱۷.....	تشخیص کیستی واقعی خود.....
۲۲۰.....	تصوری که از کیستی خود داریم.....
۲۲۳.....	وفور و برکت.....
۲۲۵.....	شناخت خود و دانستن درباره خود.....
۲۲۷.....	نظم متعالی و بی نظمی.....
۲۲۸.....	خوب و بد.....
۲۳۰.....	اهمیت ندادن.....
۲۳۱.....	جذبی؟.....
۲۳۲.....	نفس و لحظه حال.....

۲۳۶.....	پارادوکسِ زمان
۲۳۸.....	حذفِ زمان
۲۴۰.....	رؤیابین و رؤیا
۲۴۱.....	گذار از محدودیت
۲۴۴.....	شعفِ بودن
۲۴۵.....	فرصتِ کوچک شدن را به نفس دادن
۲۴۷.....	بیرون آن چنان است که درون

بخش هشتم

۲۵۳.....	کشف فضای درون
۲۵۸.....	آگاهیِ شینی و آگاهیِ فضایی
۲۶۰.....	ماقبل و مابعدِ فکر
۲۶۰.....	تلویزیون
۲۶۴.....	درک فضای درونی
۲۶۷.....	آیا صدای جویبارِ کوهستان را می توان شنید؟
۲۶۸.....	عمل درست
۲۶۹.....	ادراک بی واسطه نام
۲۷۱.....	تجربه گر کیست
۲۷۳.....	تنفس
۲۷۵.....	انواع اعتیاد
۲۷۷.....	وقوف بر کالبدِ درونی
۲۷۹.....	فضای درونی و بیرونی

- ۲۸۲..... توجه یافتن به وقفه‌ها
- ۲۸۳..... خود را نا پدید سازیم تا پدیدار شویم
- ۲۸۴..... سکوت

بخش نهم

- ۲۸۵..... هدف درونی ما
- ۲۸۸..... بیداری
- ۲۹۱..... گفت‌وگویی درباره هدف درونی
- ۳۰۰..... منظورتان از "از دست دادن خود" چیست؟
- ۳۰۴..... منظور شما از کُل چیست؟

بخش دهم

- ۳۰۷..... ملکی دیگر
- ۳۱۱..... تاریخچه مختصر زندگی ما
- ۳۱۳..... بیداری و حرکت بازگشتی
- ۳۱۶..... بیداری و حرکت بیرونی
- ۳۱۸..... آگاهی
- ۳۲۰..... عمل آگاهانه
- ۳۲۲..... سه حالت عمل آگاهانه
- ۳۲۲..... پذیرش
- ۳۲۳..... شمع

شور..... ۳۲۷

حافظان فرکانس..... ۳۳۱

ملکی دیگر (زمینی دیگر) آرمان شهر نیست ۳۳۳

یادداشت ها..... ۳۳۶

www.ketab.ir

پیشگفتار

کتاب حاضر که با استقبال کم‌نظیر جهانی روبه‌رو شده است و به عنوان پرفروش‌ترین کتاب سال از سوی مجله نیویورک تایمز معرفی شده است، حادثه‌ای در عالم نشر کتاب شناخته می‌شود، چندان که در شمار کتاب‌های کلاسیک جای گرفته است.

تلی، نویسندهٔ دیده‌ور این کتاب که در ۲۹ سالگی دستخوش انقلاب درونی و دگرگونی حال شده و به نگاه و واقعیت دیگری رسیده است، در این کتاب سعی می‌کند ما را در موقعیتی قرار دهد که چشمان ما نیز به حقیقت خود و هستی گشوده شود و از مدار رنجباری که به تعبیر عرفای مسلمان، نفس نامیده می‌شود رهایمان سازد و حیات و عمل غیرنفسانی یا عاشقانه را به ما نشان دهد.

برای این منظور در این کتاب ابتدا ذهن کژمدار ما را مورد ذره‌بین توضیح و توصیف قرار می‌دهد و سپس به نحوی عملی ما را به ذهن نامشروط حقیقت‌بین هدایت می‌کند و سعی می‌کند کیستی واقعی ما را که به کلی غافل از آن هستیم، به ما باز نماید؛ کیستی که بسیار بزرگ‌تر و مهم‌تر از چیزی است که هم‌اکنون به حساب کیستی خود می‌گذاریم، یعنی هویتی که از خود در حوزهٔ فکر ساخته‌ایم.

لازم به یادآوری است نویسندهٔ این اثر نه در مقام دفاع از عقیده‌ای خاص است و نه در مقام ردِّ اعتقاد و ایدئولوژی معینی. تمام کوشش خود را با بیانی

مؤثر صرف آن کرده تا ما را از یک خطای ذهنی که به واسطه همه گیر بودن آن به کلی از نظر غافل مانده باخبر سازد؛ و همین خطای ذهنی است که از دل آن رنج و اندوه و ناخرسندی پدید می آید. در ضمن این خطای فکری، خاصه در فرهنگ معنوی و پربار سرزمین ما، از سوی بسیاری از بزرگان معرفت مورد اشاره قرار گرفته است. لذا خواندن این کتاب برای پارسی زبانان با پیشینه غنی معنوی که انعکاسی گسترده در زبان و ادب پارسی داشته، راه را برای درک مطالب کتاب آسان تر می کند.

هنگام ترجمه این کتاب، موقعی که از سوی پاره ای از دوستان با این سؤال روبه رو می شدم که موضوع کتاب چیست، دست آخر پاسخی که برای این سؤال پیدا کردم عبارت بود از این که: فرض کنید اگر قرار بود بزرگی از بزرگان عرصه عرفان و معرفت ما چونان مولوی در این عصر ظهور کند و با مردم این عصر سخن بگوید، نتیجه چگونه خود را نشان می داد؟

نتیجه کمابیش همین کتابی می شد که هم اکنون در دست دارید، با این تفاوت که مطالب کتاب با توجه به پیشرفت هایی که تمدن بشری در عرصه های گوناگون داشته از وضوح، کارایی و فهم پذیری بیشتری برخوردار است.

برای مترجم این اثر با شناختی که از مثنوی و معنی دارد، مشاهده مشابهت های بی شمار کتاب حاضر با مثنوی معنوی و سایر آثار معنوی دیگر به این نتیجه می رسم که این بزرگان حرف و پیام واحدی دارند و خوشا به اقبال کسانی که بر خوان معرفت این بزرگان می نشینند.

روان شناسی جدید روز به روز به سمت روان شناسی شناختی کشیده می شود. از دیدگاه روان شناسی شناختی حال و رفتار نادرست و بیمارگونه در تحلیل آخر به فکر غلطی برمی گردد که فرد آن فکر غلط را صادق پنداشته و آن را مبنای واکنش و کنش خود در زندگی قرار داده است. اکهارت تلی مثل سایر بزرگان معرفت، از خورده فکرهای غلط صرف نظر کرده و انگشت توجه را بر آن خطای بزرگی که مادر همه خطاهای ریز و درشت دیگر است می گذارد و

می‌خواهد خواننده خود را از زندان ذهن - ساخت خود از طریق آگاهی بی‌هیچ تلاش و کوششی از سوی رهرو نجات دهد.

لذا هر نوع موضع‌گیری در قبال مطالب این کتاب، حکایت از عدم درک درست مطالب آن می‌کند. از آنجایی که در مثل مناقشه نیست، موضع‌گیری در قبال این کتاب مثل موضع‌گیری در قبال این نکته است که بگوییم در آسمان این ابر است که حرکت می‌کند و نه ماه؛ هر چند بر اثر یک خطای باصره ما ابرها را ثابت می‌بینیم و ماه را در حال حرکت تشخیص می‌دهیم، لذا این اثر حامل زیبایی حقیقت است و با مخالفت کردن با آن، خود را از زیبایی‌ای که به‌طور طبیعی شامل حال همه ما می‌شود محروم می‌کنیم و با این کار زشتی‌ها را به زندگی خود دعوت می‌نماییم.

لازم به ذکر است این کتاب اثر فردی غیرمسلمان است و مطابقت کامل با تعالیم دین اسلام ندارد و ممکن است جای جای با آموزه‌های دین خاتم اسلام منافات داشته باشد.

در این جا وظیفه خود می‌دانم از دقت، صوری، حسن خلق و وظیفه‌شناسی خانم طاهره زهدی که مترجم را در تحریر و ترجمه یاری رساند و زحمت سنگین غلط‌گیری و حروفچینی این کتاب را به نحو احسن به انجام رساند تشکر کنم، و نیز از سرکار خانم فریبا محمدپور که به نحو حرفه‌ای صفحه‌آرایی و غلط‌گیری چندین باره مجدد کتاب را با نهایت دقت و صوری به سرانجام رساند، آرزوی سلامت و سعادت می‌کنم.

سیامک عاقلی

۱۸ شهریور ماه ۱۳۸۷

مقدمه مترجم

هر از گاهی کسانی از میان سنت‌های مختلف فرهنگی برمی‌خیزند که از رهگذر انقلابِ حالِ نگاهی دیگر دارند و واقعیتی دیگر را می‌بینند، واقعیتی که با آنچه به حسابِ واقعیت گذاشته می‌شود متفاوت است. این کسان با شهود حقیقت و ابدیت، و با دگرگونیِ حال و احساسشان رنج و ناراحتی را پشت سر می‌گذارند و به عرصهٔ فرخندهٔ حالِ خوش و عاشقی گام می‌گذارند.

این دیده‌وران با ملاحظهٔ حال و روزگار سیاه‌دیگران از روی شفقت شروع به صحبت با آنان می‌کنند و می‌کوشند آنها را نیز از خواب سنگین و کابوس سهمناکی که به حسابِ واقعیت می‌گذارند بیدار کنند. از رهگذر باز کردن چشمانشان به جهانی جز آن جهانی که می‌بینند، آنها را از وهم و رنج نجات بخشند و فرصت کشف لحظهٔ جاودانهٔ حال، و ابدیت فارغ از زمان را فراهم آورند. می‌کوشند با سخنانِ خود دیگران را از دامی که در آن گرفتار آمده‌اند، یعنی دامِ فکر، باخبر و آزاد کنند و همچون خود رستگارشان سازند.

سخنان این دیده‌وران در عمل، تعالیم آنها را تشکیل می‌دهد. این تعالیم علی‌رغم اختلافات ظاهری‌شان پیامی یکسان دارند: ذهن ما به طرز نادرستی عمل می‌کند و بر اثر این کژکاری ما دچار جهل و رنج شده‌ایم. از سوی دیگر این امکان وجود دارد با اعادهٔ کارکرد درست ذهن، از جهل و رنج نجات یابیم و به شهود حقیقت و در نتیجه به سلامت و سعادت دست یازیم. ما با هیوطمان

به جهان فکر و حاکم شدن فکر بر ذهن و کژکار شدن آن، رابطه‌مان را با هستی بکر و اصیل و لحظه به لحظه نوشونده از دست می‌دهیم و حیاتی سطحی، پوچ، دست دوم، رقت‌بار و خالی از معنا و عمق و در عین حال رنج‌بار پیدا می‌کنیم. ما انسان‌ها از توان شگرفی به نام تفکر برخورداریم. ما به کمک فکر نسبت به جهان شناخت پیدا می‌کنیم و در مواجهه با مسائل‌مان برای آنها راه حل پیدا می‌کنیم. کار فکر در واقع راه حل‌یابی برای مسائل‌مان در عرصه حیات و جهان مادی است.

مقایسه زندگی انسان غارنشین با زندگی انسان امروزی حکایت از اهمیت و ارزش بسیار فکر می‌کند. امکاناتی که امروز در اختیار داریم و اجداد غارنشین ما محروم از آن بوده‌اند، در واقع، راه حل‌هایی است که فکر ما انسان‌ها در طول زمان برای مسائل گوناگون پیدا کرده است. نگاهی اجمالی به برخی از این دستاوردها، به روشنی توان حیرت‌انگیز فکر را به ما نشان می‌دهد. سفر انسان به کره ماه و مریخ، عکس‌برداری از داخل جمجمه سر، شکافتن اتم، پرواز در آسمان، سفر چند ساعته از این سوی عالم به آن سوی دیگر با هواپیما، اختراع کامپیوتر و اینترنت، ارسال نامه از طریق اینترنت به سرعت برق، نظریات شگفت‌انگیز نیوتن و اینشتین در زمینه فیزیک، کشف راز وراثت، نظام‌های پیشرفته مدنی و حقوقی و بسیاری دیگر از این شگفتی‌ها همه و همه از دستاوردهای فکر ما انسان‌هاست.

در حالت طبیعی، فکر وسیله حل مسئله است و در مواجهه با مانع و مشکلی فراخوانده می‌شود تا ما را در یافتن راه حل یاری رساند؛ و پس از به انجام رساندن مأموریتش، از ذهن بیرون می‌رود و فرصت سکون و سکوت را برای ذهن فراهم می‌آورد.

اما اکنون فکر حاکم بر ذهن ما شده و لحظه‌ای فارغ از فکرهای گوناگون نیستیم. فعالیت فکری ما بی‌وقفه جریان دارد و لحظه‌ای از حرکت باز نمی‌ایستد. در صورتی که بخواهیم ذهن خود را از فعالیت فکری باز داریم

و آرام کنیم، متوجه می‌شویم تصمیم ما بی‌اثر است و فعالیت فکری ما اجباری و بی‌اختیار است و خواست ما در این میان هیچ‌کاره است؛ چنین وضعی را حاکمیت فکر بر ذهن می‌گوییم. وجود این فکرهای بی‌وقفه حکایت از درگیری ذهن ما با مسائل و مشکلات گوناگون می‌کند و عموم این فکرها فکری منفی و مزاحمانده؛ فکری که هم از رنج‌های ما مثل اضطراب و خشم ناشی می‌شوند و هم در جای خود موجب احساسات منفی‌ای مثل خشم و اضطرابند. این احساسات منفی و نامطبوع همان رنجی است که در زندگی متحمل می‌شویم. رنج، پاسخ بدنمان به فکرهای منفی است و سرشت حیات ما را تشکیل می‌دهد.

اما چه‌گونه فکری که باید حلال مشکلات باشد، تبدیل به بزرگ‌ترین مسئله ما می‌شود. فکر از چیزها تصویربرداری می‌کند، قدرت یادگیری و به خاطر سپاری دارد، می‌تواند یادآوری کند، توان تخیل دارد، می‌تواند تجرید و انتزاع کند. یعنی در برخورد با یک جلد کتاب می‌تواند شکل، رنگ و قطر آن را از کتاب انتزاع کند و نسبت به آن شناخت پیدا کند و مستقلاً دربارهٔ هریک از آنها بیندیشد، یا خصوصیات مشترک کلی‌هایی مثل حیوان یا گل را از آنها جدا کند و مفهوم حیوان یا گل را بر اساس این انتزاعات مشترک تشکیل دهد. همین‌طور فکر توان تجزیه و ترکیب دارد، می‌تواند استدلال کند و جز اینها.

فکر سر و کارش با زبان و مفاهیم و تصاویر است. ما اسم چیزهای مختلفی که می‌شناسیم می‌دانیم و تصویری از آنها در ذهن داریم و می‌توانیم آنها را توصیف کنیم. موقعی که می‌گوییم خورشید، ماه، درخت، فرامرز و خواهرم را می‌شناسم، یعنی تصویری از آنها در ذهن دارم و نسبت به این تصویر عالم هستم. بدین‌سان ما خودِ خورشید، ماه، درخت، فرامرز و خواهرم را نمی‌شناسیم، بلکه تصویر و توصیفی از آنها در ذهن داریم و این تصویر و توصیف را به حساب شناخت آنها می‌گذاریم. بدیهی است فرق است میان خود شیء و تصویر و توصیف آن شیء در ذهن.

این‌گونه شناخت از چیزها شناخت فکری است و شناخت فکری یگانه شناخت ممکن برای ما نیست، هر چند ما شناختی جز این شناخت فکری نمی‌شناسیم. شناخت فکری مانع از ادراک واقعیت چیزها می‌شود. برای مثال، موقعی که به ماه، خورشید و به دوستانمان نگاه می‌کنیم، خود آنها را بی‌واسطه فکر نمی‌بینیم، بلکه آنها را به گونه‌ای می‌بینیم که شناخت فکری مانع از آنها به ما دیکته می‌کند و در این میان قضاوت‌ها و پسندهای فکری نیز مثل زشت، زیبا، خوب، بد، خوش آمدنی و بدآمدنی در جای خود بر نگاه ما تأثیر می‌گذارد. در ظاهر ما تصور می‌کنیم که ماه مورد مشاهده ما قرار می‌گیرد، اما تا ماه را برای خودمان یادآوری نکنیم، توان تشخیصش را نداریم و ما در نگاه به ماه، ترجمه فکری ماه را می‌بینیم نه خود ماه را. اگر می‌توانستیم ماه را بی‌مداخله فکر مشاهده کنیم، ماه به گونه دیگری بر ما ظهور می‌کرد. مشاهده چیزها بدون مداخله فکر، فاصله میان نظاره‌گر و نظاره‌شونده را برمی‌دارد و بین ما به عنوان نظاره‌گر و درخت و ماه و خورشید به عنوان نظاره‌شونده یگانگی و وحدت اتفاق می‌افتد.

در صورتی که می‌توانستیم از فکر به عنوان وسیله استفاده کنیم، مشکلی پیش نمی‌آمد، ما اکنون، در جهان فکرها و شناخت‌های فکری مان چنان غرق و گم شده‌ایم که جز این جهانی را نمی‌شناسیم و، چنان که گفته شد، آنچه ادراک می‌کنیم، اگرچه ممکن است به جهان خارج تعلق داشته باشد، خود چیزها نیستند بلکه تصویر ذهنی آنهاست. سکوت ذهن که لازمه شهود حقیقت است با حاکمیت فکر بر ذهن و اشتغال فکری ممکن نیست. این نوع ارتباط فکری، چنان که گفته شد، در جای خود برای شناخت محیط و حل مسائل مادی مان ناگزیر و ضروری است اما اگر این یگانه شناخت ما شود، سرازیر و گمراهی دهشتناکی در می‌آوریم و این گمراهی ما را با مسائل بی‌شماری روبه‌رو می‌کند. تکرار می‌کنیم مشکل از آن جا آغاز می‌شود که ما شناخت فکری مان از جهان را

شناخت خود جهان می‌گیریم و فکرهای مان را همان واقعیت می‌گیریم در حالی که تصویر ذهنی ما از چیزها غیر از خود چیزهاست.

در این میان پدیده‌ای فکری در ذهن ما شکل می‌گیرد که عامل اصلی اسارت ما در جهان فکر و منبع اصلی رنج‌ها و مسائل ماست. این پدیده "من" یا به اصطلاح "نفس" نام دارد.

همان‌طور که ما از چیزها و کسان تصویر و توصیف و شناختی داریم، از خودمان هم تصویری داریم. برای مثال، موقعی که می‌گویم کوروش دوستم را می‌شناسم، یعنی از او تصویری و توصیفی در ذهن دارم، و می‌دانم او دارای چه خصوصیات است. هنگامی که می‌گویم آقای محمودزاده را نمی‌شناسم یعنی تصویر و توصیفی از او در ذهن خود ندارم. همین‌طور، همه ما تصویر و توصیفی از خود نیز در ذهن داریم: تصویر و توصیفی از جسممان، توصیفی از شخصیتمان، توصیفی از موقعیت اجتماعی مان و... و مجموعه اینها شناخت ما را از خود تشکیل می‌دهد. همان‌طور که یک خورشید در بیرون است و یک خورشید در ذهن ما و موقعی که ما درباره خورشید فکر می‌کنیم، درباره خورشید در ذهن خود فکر می‌کنیم و فرق است بین خود خورشید و تصویر و توصیف آن. آنچه ما به حساب خود و شناخت خود می‌گذاریم، همه تصاویر و مفاهیم فکری است و فرق است بین این تصاویر و مفاهیم و خود ما.

در اجتماعات انسانی مفهومی به‌طور معمول شکل می‌گیرد به نام بزرگی و متضاد آن به نام کوچکی. در نظام‌های سلسله‌مراتبی، این مفهوم بهتر خودش را نشان می‌دهد. برای مثال، ارتش یک نظام سلسله‌مراتبی است و در آن جا با مافوق و مادون روبه‌رو هستیم. هر چه یک نفر در ارتش درجه‌اش بیشتر باشد بزرگ‌تر یا بالاتر است و هر چه درجه‌اش کمتر باشد کوچک‌تر یا پایین‌تر است. آن که بالاتر است، باید مورد اطاعت و احترام کسی که کوچک‌تر است قرار بگیرد. در این جا نوعی رابطه حاکم و محکومی مستولی است. درجه در نظام سلسله‌مراتبی ارتش تعیین‌کننده برتری است. کسی که درجه‌اش گروهبانی است در

مقابل کسی که در جهاش سپهبدی است خضوع و اطاعت زیادی نشان می‌دهد. در نظام‌های اجتماعی هم - نه به این آشکاری - ما با این مسئله برتری و کهنتری روبه‌رو هستیم. این برتری و کهنتری در مناسبات اجتماعی از نقش عمده‌ای برخوردار است. در هر رابطه‌ای، هر چه فرد از لحاظ اجتماعی برتر باشد، از طرف مقابلش احترام و اطاعت و ادب بیشتری ملاحظه می‌کند. برای این که بهتر با مفهوم برتری و کهنتری در مناسبات اجتماعی آشنا شویم، صحنه‌ای را که چند روز پیش شاهدش بوده‌ام یادآور می‌شوم. در ساندویچ‌فروشی بودم. کارگری با لباس کار با لهجه روستایی وارد شد، ساندویچی با لحن نه‌چندان خوشایندی از او پرسید "چی می‌خواهی؟" کارگر غذایش را سفارش داد و پس از مدتی ساندویچی، ساندویچ مورد سفارش او را جلویش انداخت و گفت: "۲۰۰۰ تومان." در همین موقع فردی با سر و وضع آراسته شهری وارد شد، ساندویچی با لبخندی تملق‌آمیز پرسید "آقای مهندس چه میل دارید؟" سپس موقعی که غذایش آماده شد با نهایت ادب آن را جلویش گذاشت و بر سر پرداخت وجه ساندویچ کلی تعارف کرد. رفتار ساندویچی گویای نقش مرتبه اجتماعی در مناسبات اجتماعی است. برتری اجتماعی در حیات اجتماعی برای ما امتیازاتی به بار می‌آورد و مرتبه اجتماعی در واقع نوعی قدرت اجتماعی است و بی‌جهت نیست چیزهایی مثل مقام و شغل مهم و شهرت و ثروت این همه خواهان دارد و همه ما خواهان برتری اجتماعی هستیم. البته این یگانه خداست، برتری اجتماعی نیست.

چیزهایی که در هر فرهنگ به فرد برتری می‌دهد، ارزش‌های اجتماعی نام دارند و به چیزهایی که سبب کهنتری فرد در چشم دیگران می‌شود بی‌ارزشی‌های اجتماعی گفته می‌شود. چیزهایی مثل ثروت، تحصیلات عالی، توانایی، زیبایی، خوش‌اندami از ارزش‌های اجتماعی‌اند و چیزهایی مثل فقر، بدنامی، بی‌سوادی، ترسویی، بی‌عرضگی، نادرستی و تملق از جمله بی‌ارزشی‌های اجتماعی‌اند. افراد از بابت ارزش‌های اجتماعی برتری یا بزرگی

پیدا می‌کنند و از بابت بی‌ارزشی‌های اجتماعی کهتری یا کوچکی می‌یابند. صفاتی همچون شجاعت، راست‌گویی، مهربانی، گذشت، فداکاری از جمله ارزش‌های اجتماعی‌اند، اما هر کس که چنین صفاتی را از خود نشان می‌دهد، لزوماً به آنها به چشم ارزش اجتماعی نمی‌نگرد و این صفات را برای برتری و فخر از خود نشان می‌دهد. وجود این صفات در فرد ممکن است حکایت از رفتار طبیعی فرد کند و برای فرد ارزش ذاتی داشته باشد؛ یعنی اهمیت‌شان از بابت خودشان است نه از بابت نتایج و فواید اجتماعی آن. لذا باید توجه داشت و بین ارزش‌های اجتماعی و ارزش‌های ذاتی فرق گذاشت. هر چه فرد رشد درونی و سلامت روانی بیشتر داشته باشد، رفتارش بیشتر تحت تأثیر ارزش‌های ذاتی است تا ارزش‌های اجتماعی یا سایر ارزش‌های سودجویانه و کمتر نیاز به نمایش برای بالا بردن منزلت خود در چشم دیگران دارد. برای مثال سخاوت کسی ممکن است تحت تأثیر ارزش اجتماعی و به منظور جلب توجه باشد و سخاوت آن دیگر تحت تأثیر استغنا و بلندنظری. زیبایی نیز هم ارزش ذاتی دارد و هم ارزش اجتماعی. برای پرهیز از اشتباه فهمیده شدن این دو مفهوم، در این گفتار از عنوان برترساز برای ارزش اجتماعی و از عنوان کهترساز برای بی‌ارزشی اجتماعی استفاده می‌کنیم. درباره برترسازها یا ارزش‌های اجتماعی باید گفت فاقد ارزش ذاتی‌اند یعنی بیشتر داشتن چیزی از دیگری که سبب برتری می‌شود خود بی‌ارزش است. آنها چیزهایی ثابت نیستند. در فرهنگی یک صفت ممکن است برترساز باشد و در فرهنگی دیگر همان صفت کهترساز. به عبارت دیگر آنها اعتباری و قراردادی‌اند. برترسازها در مقایسه و رقابت معنا پیدا می‌کنند. حسین از لحاظ قد از کوروش برتر است اما از فرامرز کهتر. برترسازها معمولاً صفات و ویژگی‌هایی است که فرهنگ حاکم برای سوق دادن افراد به اموری خاص درست می‌کند یا به طور طبیعی بر اثر منافع جمعی درست می‌شود.

برتری‌جویی که در جای خود حکایت از ترس و تنفر می‌کند سازنده

تمدن‌هاست و اصلی‌ترین محرک اجتماعی برای برانگیختن افراد به کار و فعالیت‌های خاص، بدیهی است کیفیت تلاش برای برتری جویی بر اثر ترس و برتر جویی و محصول آن به کلی با کیفیت عمل خود انگیزه از روی عشق و رغبت و محصول آن متفاوت است. کارهای بزرگ محصول عشق است تا برتری جویی.

حال به بحث خود در زمینه شناخت فکری باز می‌گردیم. می‌گفتیم ما از دیگران و خود و نیز از چیزهایی که می‌شناسیم تصویر و توصیفی در ذهن داریم. بدیهی است تصویری که از چیزها در ذهن داریم با خود آن چیز فرق دارد. شناختمان از چیزها تماماً در حیطه فکر است و این شناخت، شناخت فکری است. ما هر حرکتی که در زمینه شناخت می‌کنیم در حیطه فکر می‌کنیم و راه خروجی از جهان فکر نداریم. زندانی جهان فکریم. ما جهان را در ذهنمان بازسازی و تخیل می‌کنیم، و این جهان، جهان فکری است. و حداکثر این عکس، ساخته و پرداخته فکر مطابق با واقع است یا، به عبارت دیگر، صادق است.

توصیفی که ما از خود و دیگران به دست می‌دهیم با توجه به مفهوم ارزش اجتماعی مورد قضاوت ما قرار می‌گیرد و بار ارزشی پیدا می‌کند. ما ویژگی‌های خود و دیگران را با توجه به برترسازها ارزیابی می‌کنیم و تصویر و توصیفی که از خود و دیگران داریم تحت تأثیر برترسازها و کهنترسازها قرار دارد. هر یک از ما در موقعیت‌های مختلف و در برخورد با افراد مختلف، خاصه موقعی که قضاوت این افراد برایمان برخورد از اهمیت است، ممکن است دوست داشته باشیم تصویر مطلوب یعنی برتری از خود به دیگران ارائه دهیم، و نشان دهیم که با بقیه فرق می‌کنیم؛ یعنی از لحاظ مصلحت مطابق برترسازهای مورد قبول رفتار کنیم یا تظاهر به داشتن برترسازها کنیم. اضافه بر این قضاوت ما از خودمان برای خودمان از لحاظ برتری و کهنتری نیز اهمیت دارد. ما ارزش‌های اجتماعی را نه فقط برای نشان دادن به دیگران

جهت پیشبرد کارهای مان خواهانیم و بی‌ارزشی‌های اجتماعی را نه فقط برای این‌که دیگران نبینند پنهان می‌کنیم، بلکه برترسازها را برای نشان دادن به خودمان جهت پیدا کردن احساس مطبوع نسبت به خود هم خواهانیم و نیز از کهنترسازها برای پنهان داشتن از خودمان جهت پرهیز از احساس بد نسبت به خود بیزاریم.

این امر درونی کردن قضاوت اجتماعی از لحاظ برتری است. این امر در کودکی اتفاق می‌افتد و زمانی دیده می‌شود که ما برترسازها و کهنترسازها را واقعاً ارزش بدانیم یعنی درست بودنش را قبول کنیم. ما، همان‌طور که سقراط خاطر نشان کرده است، خود به خود، به چیزی که درست می‌دانیم عمل می‌کنیم. همیشه برترسازها و کهنترسازها به روشنی خود را نشان نمی‌دهند. موقعی که ما می‌خواهیم خوب باشیم، مهربان باشیم، در واقع، به طور ضمنی به ما گفته می‌شود که مثل دیگران نباشیم. در خوب بودن و مهربان بودن و... مفهوم برتری جویی نهفته است. جویی واقعی با صفات پسندیده دیگر باید نتیجه حال طبیعی ما باشد نه نتیجه تلاش ما. بنابراین بسیاری از خوبی‌هایی که می‌بینیم نشانه برتری جویی فرد است. با شکل‌گیری قاضی درونی، ما نسبت به خود سخت‌گیر می‌شویم. از بابت برترسازهایی که در خود می‌بینیم احساس اعتماد به نفس کاذب و غرور می‌کنیم و از بابت کهنترسازهایی که در خود پیدا می‌کنیم احساس عدم اعتماد به نفس و حقارت به سراغمان می‌آید.

بدین ترتیب ما صاحب هویت در حیطه فکر می‌شویم یعنی در حیطه فکر تصویری ارزشی از خود تشکیل می‌دهیم؛ خود را همان تصویر می‌گیریم یعنی خود را با تصویر یکی می‌کنیم. با شکل‌گیری هویت در ذهن "من" یا نفس تشکیل می‌گردد بدین نحو که "من" ناظر "من" می‌شود، موقعی که ما خود را مورد نظارت قرار می‌دهیم و از خودمان خوشمان یا بدمان می‌آید یعنی چی؟ آیا در این جا دو "من" وجود دارد که یکی از آن دو نظاره‌گر و قاضی است و آن دیگر نظاره‌شونده و مورد قضاوت؟ فکر برای این‌که بتواند درباره خود فکر کند

ناگزیر است قائل به جدایی شود و یک جا خود را فکرکننده به حساب آورد و یک جا فکر شونده، ولی موقعی که ما خود را با فکرهای مان یکی می‌کنیم و نمی‌توانیم تشخیص دهیم که فکر خود واقعیت نیست و ما آن را به اشتباه واقعیت می‌گیریم ناگزیر در دام یک خطای بزرگ شناختی می‌افتیم و من فکرکننده و من فکر شونده را بی‌آن که متوجه باشیم واقعیت می‌گیریم و بر اساس رفتار می‌کنیم در حالی که هر دو یکی هستند و این اشتباه بزرگ را می‌توان دوبینی شناختی نامید.

با شکل‌گیری نفس و ضرورت تغییر در هنگام کودکی بسیاری از اموری که به آنها اختلالات روحی می‌گویند، شکل می‌گیرد. در دوران کودکی هنگامی که شخصیت ما در حال شکل‌گیری است، احساس ضعف و ناتوانی در ما - که در محیط‌های ناسالم تربیتی در کودک به وجود می‌آید - و نیاز کودک به قدرت توان برای پیشبرد مقاصدش و در انطباق با محیط، او را وادار به تغییر می‌کند؛ یعنی کودک تصمیم می‌گیرد به جای آدم ضعیف و ناتوان بودن، قوی و دانا شود و چون راهی برای قوی شدن نمی‌شناسد، لامحاله تصمیم می‌گیرد برتر شود و از طریق برتری احساس امنیت کند. در این جا کودک تصویری ایده‌آل و برتر از خود در ذهن می‌سازد و خود به عنوان دیکتاتوری سخت‌گیر به خود تکلیف می‌کند که آن موجود برتر شود؛ یعنی کودک چون راه خروج از ترس و ناتوانی را نمی‌شناسد، تصمیم می‌گیرد نقش یک موجود برتر را بازی کند و یگانه راه سازگاری که با محیط می‌شناسد همین ایفای نقش موجود برتر است. ما موقعی که نمی‌خواهیم خود باشیم تصویر برتری از خود تشکیل می‌دهیم و سعی می‌کنیم آن تصویر شویم. در واقع آن نقش را بازی کنیم. و این چنین ما قاضی درونی پیدا می‌کنیم تا ما را به سوی برتری و پرهیز از کوچکی مجبور سازد. تصمیم می‌گیریم که خود نباشیم و کس دیگر باشیم. از آن جایی که این تصویر برتر را کودک در ضدیت با احساس ضعف و تصویر کهنتری‌ای که در خود می‌بیند ساخته است، به همان میزانی که طلب برتری دارد، از خود متنفر

است. و این از خود بیزاری ممکن است دو شکل به خود بگیرد؛ یا صریحاً فرد از خود تنفر دارد یا تنفرش را به بیرون و دیگران منعکس و یا فرافکنی می‌کند، و از این رهگذر سودای جنگیدن و دشمنی با دیگران، معمولاً به بهانه‌های موجه آرمان‌خواهانه پیدا می‌کند. کسانی مثل هیتلر در یک تحلیل روانی به رنج شدید بیزاری از خود مبتلا بوده‌اند. به طور کلی در بیشتر اختلالات روحی دو ویژگی عمده وجود دارد: اضطراب و بیزاری و نارضایتی از خود.

با شکل‌گیری مفهوم من و تشخیص ندادن این‌که این من، من واقعی نیست صرفاً تصویری ذهنی است و تلاش برای هر چه دارامند کردن آن از یک سو، و موانع و ضعف‌هایی که مانع رسیدن به این تصویر درخشان می‌شود و ترس‌های ناشی از از دست دادن و و ترس‌های ناشی از به دست نیاموردن و خشم‌های ناشی از مورد تجاوز و زورگویی قرار گرفتن از سوی دیگر ما را به طور کلی وارد یک فعالیت مستمر در حیطه فکر می‌کند و این امر سبب اشتغال دائمی ذهن فکراوندیش ما می‌شود و ذهن فرصت سکون و سکوت و فرصت آسایش و راحتی را از دست می‌دهد. ما وارد جهان خیالی نزاع و کشمکش می‌شویم و فرصت دریافت لحظه‌حالی که تنها واقعیت موجود است و معنای واقعی حیات را در آن جا می‌توان یافت از دست می‌دهیم.

ما ابتدا تصویری از خودمان به دست می‌آوریم و این تصویر را خودمان به حساب می‌آوریم؛ یعنی تصویرمان مبتنی بر ویژگی‌های ماست. بعد ما تصویری برای خودمان درست می‌کنیم و سعی می‌کنیم خودمان را مبتنی بر این تصویر کنیم و به تدریج خودمان را همین تصویر می‌گیریم. برای فهمیدن پوچی نفس یا هویت فکری خوب است در نظر بگیرد که از کسی خواسته شود برای منظوری، نقش مثلاً یک پزشکِ مهربان را بازی کند و خود را به همه این‌چنین معرفی کند. اگر او در هنگام اجرای نقشش این تصور برایش پیش آید که کسی جز همان پزشکِ مهربان نیست، اصطلاحاً می‌گوییم او خودش را با نقشش یکی کرده است؛ یعنی خودش را با نقشش اشتباه گرفته است.

شاید این مثال حکایت از اوج نادانی کند، اما متأسفانه وضع ما انسان‌ها با این بازیگر فرق ندارد؛ ما هم خودمان را همان تصویر و نقشمان تصور می‌کنیم و حیاطمان تماماً نمایشی و متظاهرا نه است. معمولاً این نقش‌بازی مشکلات فراوانی ایجاد می‌کند که سبب اشتغال دائمی ذهن می‌شود. هر چه موفق‌تر در نقش دلخواه‌مان باشیم، بیشتر احساس رضایت می‌کنیم. ما از طریق داشته‌هایمان به توصیف خود می‌پردازیم، مثلاً از قبل داشتن علم و ثروت، خود را ثروتمند و عالم می‌شناسیم. بدین ترتیب هویت‌مان وابسته به داشته‌هایمان می‌شود. در چنین حالتی زندگی‌مان فاقد اصالت است و در جهل عمیقی به سر می‌بریم حتی اگر بزرگ‌ترین فیلسوف و متفکر و دانشمند جهانی باشیم. در چنین وضعی همه حالات و عواطف و اعمال و کارهایمان بی‌معنی و وهم‌آلود است. از ته دل نمی‌خندیم از ته دل گریه نمی‌کنیم، از ته دل دوست نداریم و از ته دل هیچ چیز نداریم. چنین زندگی‌ای بی‌اصالت، سطحی، پوچ، بی‌عمق و بی‌معناست و این سرنوشت همه ما انسان‌ها با درجات مختلف است. در تیمارستان‌ها کسانی را می‌بینیم که خود را امپراتور، پادشاه و رهبر می‌دانند و کمترین شکی در این امر ندارند یعنی دچار یکی‌سازی کامل خود با خیالاتشان شده‌اند. سایر افراد اگر چه خود را با نقششان یکی می‌کنند اما به کلی رابطه‌شان را با واقعیت از دست نمی‌دهند و هنوز ریسمانی آنها را با واقعیت پیوند می‌دهد، در حالی که درباره افراد روان‌پریش این ریسمان کاملاً گسسته شده است. در واقع بین انسان‌های نرمال و روان‌پریش تفاوت در شدت اختلال است نه در نوع اختلال. ما انسان‌ها خودمان نیستیم، بلکه بازیگر نقشی هستیم که به ما احساس خوبی دهد. در صورت موفقیت در اجرای این نقش موفق و شادکامیم و در صورت شکست، تلخ‌کام و ناراضی. و این شکست می‌تواند هم علل بیرونی داشته باشد و هم علل درونی؛ یعنی موقعی که به دلیل ترس‌ها و موانع درونی نتوانیم آن تصویری که می‌خواهیم باشیم، شکست از موانع درونی ناشی می‌شود، و در صورتی که ویژگی‌های

فردی یا شرایط محیطی مانع از به اجرا درآوردن نقششان می‌شود، عوامل بیرونی مانع از تحقق پروژه‌مان می‌شود.

ما در جهان فکر چنان گیر افتاده‌ایم که تصور می‌کنیم حیطه و جهانی جز حیطه و جهان فکر وجود ندارد و در این جهان با مفهومی فکری به نام من بر اساس هویت فکری روبه‌رو هستیم که صرفاً تصویر و توصیف فکری است و از گذشته و آینده یعنی حافظه و تخیل تغذیه می‌کند، و امنیت و تعادل و رضایتش در برتری‌اش یعنی برتری این تصویر یا هویت است. در نتیجه ما خواهان تصویری برتر از طریق داشته‌های هر چه بیشتری می‌شویم که فرهنگمان آن را نشانه برتری می‌داند یا ما برای خودمان آنها را نشانه برتری تشخیص می‌دهیم. ما خودمان را با داشته‌هایمان یکی می‌گیریم یعنی اگر هوش، پول، زور بازو و زرنگی داریم به اعتبار آنها خود را، باهوش، پولدار، قوی و زرنگ می‌شناسیم و این تصویر برتر به ما احساس کسی بودن و رضایت و خوشبختی می‌دهد. همه داشته‌هایمان در معرض از دست رفتن است حتی حیاطمان روزی به پایان می‌رسد، در حالی که ما تصویر فکری بر ساخته از داشته‌هایمان نیستیم. این هویت به اصطلاح مشروط ما را گرفتار ترس و خشم و تزلزل و آسیب‌پذیری شدید می‌کند. به عبارت دیگر ما خودمان نیستیم و تصویرمان را به اشتباه خودمان گرفته‌ایم و خودمان را سرکوب و انکار می‌کنیم تا مخل تصویر دلخواه‌مان نشود. در این ارتباط مسائل و مشکلات زیادی وجود دارد و به وجود می‌آید. یکی از اینها از خودبیگانگی است یعنی حس نکردن خود. ما چنان درگیر اشتغال فکری و درگیر کسی بودن هستیم، که خود را دیگر حس نمی‌کنیم یا اصلاً خود را انکار می‌کنیم تا بتوانیم کسی دیگر شویم. ما به کلی با وجود اصیل خود، خواسته‌ها، نیازها، پسندها و... ناآشنااییم.

ما در حیطه فکر با دو تصویر از خود روبه‌رو هستیم، تصویری که مایه مباهات من است و تصویری که مایه خجلت من، تصویر اول را دوست داریم و از تصویر دوم بیزاریم. وجود تصویر اول سبب بیزاریمان از تصویر دوم است و

وجود تصویر دوم سبب علاقه‌مان به تصویر اول؛ احساس کهنتری و حقارت یا بیزاری از خود که ویرانگر حیات ماست از دل این جریان بیرون می‌آید.

با توجه به این‌که ما استواری و موجودیت خود را در هویت برتر از طریق داشته‌های بیشتر دنبال می‌کنیم و خود را با داشته‌هایمان یکی می‌گیریم، هر یک از ما در هر مقام و موقعیتی که هستیم، اساس زندگیمان یکسان است. همه ما در حد خود به پادشاهی می‌مانیم که قلمروی دارد و در تلاش توسعه قلمروش و در اندیشه از دست دادن آن است. با به دست آوردن شاد می‌شود و با از دست دادن غمگین. همه نفس‌ها مبتنی بر هر چه بیشتر داشتن و هر چه کمتر از دست دادن جهت حفظ موجودیت خود است و تفاوت فقط در نوع داشته‌ای مورد علاقه است. برخی موجودیت خود را در پول، بعضی‌ها در علم، بعضی‌ها در ثروت و ... می‌بینند. تلاش‌هایی که برای کس بودن از طریق تصویر برتری به خرج می‌دهیم و در صورت موفقیت، باز خلأ درونی‌ای را که سبب رنج ماست پر نمی‌کند. به همین علت است که انسان‌ها در به دست آوردن سیرمانی ندارند. حرص و گرسنگی سیری‌ناپذیری یکی دیگر از آثار نفس است.

یکی از چیزهایی که برای فرد برتری می‌آورد متفاوت بودن است، آدم‌های برتر متفاوت از دیگرانند در غیر این صورت برتر نبودند. ما از طریق مخالف‌خوانی ممکن است تلاش کنیم به برتری برسیم. کسانی که به اصطلاح مخالف‌خوانند و با هر حرف و هر موقعیتی مخالفت نشان می‌دهند شاید نادانسته در تلاش برتری‌اند.

یکی دیگر از آثار نفس تضاد و تعارض است. برای مثال فرد می‌خواهد از دارایی‌هایش برای احساس برتری امنیت حفاظت کند و هم می‌خواهد برای برتری جویی خود را سخاوتمند نشان دهد. در چنین موقعیتی فرد گیر می‌افتد و به هر شقی عمل می‌کند صدای آن شق دیگر بلند می‌شود، یعنی خست و رزد ناراضی است، سخاوت و رزد باز ناراضی است. برخی اوقات تعارض‌های درونی

ما را به کلی فلج می‌کند. برای مثال در موقعیتی خطرناک، ترس می‌گوید فرار کن و باز ترس به او می‌گوید ایستادگی کن و حفظ آبرو کن؛ در این کشمکش فرد فلج می‌شود. تعارض‌های درونی از عوامل دردآفرین عمده نفس است.

زمانی که کسی مورد تمجید به عنوان پیروز در زمینه‌ای قرار می‌گیرد، به این معنی است که دیگری که در رقابت با او هستند بازنده‌اند. و بازندگی بدترین احساس است. از این جاست که افراد، دوستدار شکست هم می‌شوند و پیروزی هر کس می‌تواند باعث رنج ما به عنوان بازنده شود. آن قدر که بیشتر انسان‌ها از خبر بدبختی یکدیگر خوشحال می‌شوند از خبر پیروزی هم خوشحال نمی‌شوند، سهل است، ناراحت و رنجیده خاطر هم می‌شوند.

در عرصه رقابت برای برتری، یعنی اجتماعی که ما در آن زندگی می‌کنیم، افراد همواره در حال مقایسه خود با یکدیگرند. این مقایسه برای آن است که ببینند از دیگران کم نباشند و چون از این رهگذر، افراد در برابر یکدیگر قرار می‌گیرند و موفقیت یکی شکست دیگری است، طبیعتاً سوءظن و احساس توطئه است؛ توطئه نسبت به هم شکل می‌گیرد. شاید توجه کرده باشید موقعی که ما چیزی از وسایلمان را نمی‌توانیم پیدا کنیم اولین فکری که ممکن است به سرمان راه یابد، سرقت است، یعنی تصورمان این است که دیگران قصد سوء نسبت به ما دارند.

رفتار نفسانی رفتاری است تحت تأثیر ترس و طمع، و ترس در ما اجبار به وجود می‌آورد. عملی که ما از روی ترس انجام می‌دهیم عمل آزادانه نیست، عمل مجبورانه است و نفس دشمن آزادی ماست، آنچه در اصل به ما تعادل می‌بخشد رهایی از ترس و آزادی درونی است و ما از طریق نفس دزد کُراهه به دنبال سراب آزادی هستیم. عملی که ما از روی ترس انجام می‌دهیم عمل اکراهانه است، و نفس در ما خود به خود اکراه و بی‌زاری به وجود می‌آورد. حرص اگر چه ممکن است به ظاهر انگیزه جذابی برای فعالیت باشد اما از نیاز و ترس ناشی می‌شود و حکایت از دردمندی ما می‌کند.

حیاتِ نفسانی سخت آسیب‌پذیر و متزلزل است. در حیاتِ نفسانی ما وابسته به چیزهای مختلف می‌شویم؛ این وابستگی یا به داشته‌هایمان است یا به برخی مواد یا به سکس یا به محبوب. در واقع همه ما معتادیم اما نه لزوماً به برخی مواد. تا زمانی که از چیز مورد وابستگی برخورداریم، تعادل داریم، اما به محض از دست دادن آن، مثل ثروت، شهرت، موقعیت، محبوب یا هر چیز دیگر، از هم فرو می‌پاشیم و خراب می‌شویم. ضمن آن که صاحب تعادل مشروط دائماً باید در دلهره از دست دادن هم به سر ببرد. چه بسیار کسان که به علت محرومیت از همین تعادل مشروط هم محروم‌اند و زندگی‌شان در رنج و ناکامی شدید می‌گذرد.

در زندگیِ نفسانی، ما نگاهی منفعت‌طلبانه پیدا می‌کنیم، و هر چه منفعت داشته باشد خوب است و هر چه ضرر بد، و هیچ را برای خودش نمی‌توانیم ارج بگذاریم و حسن عشق و تحسین را از دست می‌دهیم.

تعصب و سختگیری، دیگر از جنبه‌های نفس است. تعصب یعنی این است و لاغیر. موقعی که عقیده‌ای برای فرد احساس برتری بیاورد و از رهگذر آن خود را صاحب حقانیت احساس کند، همان‌طور که غریقی در آب دست از شاخه درختی که به آن متوسل شده بر نمی‌دارد، به این راحتی حاضر به دست برداشتن از موضع عقیدتی‌اش نیست. تعصب از نشانه‌های عقب‌ماندگی فکری و درونی است و یکی از دلایل جذابیت تعصب، تنفری است که متعصب نسبت به مخالف می‌تواند بورزد و از این تنفر ورزیدن احساس قدرت و ازارصای آن لذت می‌برد. با تعصب ورزیدن فرد با بستن گوش‌ها و چشم‌هایش می‌گوید همین است و لاغیر و خود را محق احساس می‌کند تا با مخالف به هر نحو که می‌پسندد رفتار کند. تعصب یکی از علل اصلی کشتارها و نزاع‌ها و خونریزی‌هاست. در ضمن متعصب راه تجدید نظر را سد می‌کند و مانع اصلاح و پیشرفت فکری فرد و نیز تغییر و دگرگونی او می‌شود.

از دیگر عوارضِ نفس که جای داشت در ابتدا به آن اشاره می‌شد، چیزی

است که از آن در بحث‌های روان‌شناسی بالینی به اضطراب یاد می‌شود. اضطراب یا استرس یا فشار روحی یا تنش که مادر رنج‌های عاطفی و شخصیتی است از خصوصیات نفس است. و اضطراب چه آگاهانه باشد، چه ناآگاهانه نتیجهٔ احساس خطر و ناتوانی در رویارویی با خطر، چه به صورت مقابله و چه به صورت فرار است. نفس چنان‌که گفتیم پدیده‌ای وابسته و متکی است و همه ترس‌های ما نفسانی است. در حالت‌های طبیعی ما به تناسب موقعیت واکنش نشان می‌دهیم، در برابر خطر یا به آن حمله‌ور می‌شویم یا فرار می‌کنیم و در صورت بسته بودن این راه‌ها تسلیم می‌شویم. اضطراب احساس نامطبوعی است که بر اثر احساس خطر از چیزی و ناتوانی در برابر آن خطر در ما پیدا می‌شود. اما یکی دیگر از بدبختی‌های نفسانی ترس‌های ماست. بسیاری از اوقات در حیطهٔ فکر که نفس در آن وجود دارد ترس‌های فلج‌کننده‌ای به غلط شکل می‌گیرد که می‌تواند به زندگی فرد لطمات زیادی بزند. این نوع ترس‌ها را اصطلاحاً فوبیا می‌گویند. مثل ترس از جمعیت، ترس از ترک خانه، ترس از نگاه کردن به چهرهٔ افراد، ترس از مخالفت کردن، وجود این ترس‌ها می‌تواند برخی وقت‌ها به کلی زندگی فرد را فلج کند. ضمن این‌که برای اهل سلوک رنج‌های ناشی از این ترس‌ها می‌تواند محرکی قوی باشد برای کشف خود.

از دیگر آثار وحشتناک نفس، احساس ناکامی و محرومیت یا به تعبیر دیگر افسردگی است. بسیار کم‌اند کسانی که تصویر دلخواهشان را متحقق کنند و خود را موفق بدانند و به احساس سعادت دروغین برسند و چه بسیارند کسانی که از خود و زندگی‌شان بیزارند چرا که چیزی که می‌خواهند نیستند و به موقعیتی که می‌خواسته‌اند نرسیده‌اند. تا مسئلهٔ اضطراب و افسردگی حل نشود اعتیاد به مواد و مشروب و سیری ناپذیری جنسی و سایر اختلالات رفتاری، که تلاشی است برای بی‌خبری و فراموشی، حل نمی‌شود.

نفس بزرگ‌ترین دشمن حیات ما انسان‌هاست از یک طرف منشأ رنج‌های ماست و از سوی دیگر در رحمت و فرخندگی را به روی ما بسته است. با

پای بیرون گذاشتن از توهم فکر و نفس، ما به خودمان و حیات فرخنده گام می‌گذاریم. زمانی که فکر از اشتغالاتش - که دمی ذهن را آرام نمی‌گذارد - آرام بگیرد و ذهن ما بی‌واسطه فکر به تجربه مستقیم هستی در لحظه نائل شود، یعنی به حالت اصلی‌اش برسد و از زمان که از ساخته‌های فکر است رها شود، چهل و رنج هم پایان می‌یابد. و وجود همین زمان است که دیروز و فردا را می‌سازد و فکر ما جمع خاطرات دیروز و تصویرسازی از خاطراتی که بر محور یک ساخته فکری به نام من، قصه زندگی من و هویت من را می‌سازد و این سان بزرگ‌ترین معضل ما شکل می‌گیرد.

کسانی که از هویت‌سازی و نفس‌ذهنشان رها می‌شوند و بی‌زمانی را تجربه می‌کنند، تحول حال عمیقی پیدا می‌کنند که هم شناختشان و هم حال و روزگارشان دیگرگون می‌شود. برای دیدن این حقیقت متعالی بی‌زمان باید لحظه حال را کشف کرد و این امر فقط با سکوت فکر ممکن است. چرا ذهن ما لحظه حال را نمی‌تواند ببیند؟ برای این که ما از لحظه حال بیزاریم، یعنی از خودمان و موقعیتمان بیزاریم و به آینده شیرین فکر می‌کنیم، آینده شیرینی که فکری بیش نیست. اگر ما دست از مقاومت ما لحظه حال برداریم و هر چه هست و هستیم را با رضا پذیرا شویم در حقیقت و سعادت بر ما گشوده می‌شود.

در این صورت ما برخلاف وضع فعلی مان که ناگاه به فکرهای مان هستیم و فکرها به طور اتوماتیک و شرطی شده می‌آیند و می‌روند، واقف به ذهن خود می‌شویم و از ناگاهی به حال خود به مرحله آگاهی به حال خود می‌رسیم. حاکمیت فکر بر ذهن نتیجه ناگاه بودن ما به جریانات فکریمان است. هنگامی که ما آگاه به فکر خود شویم، دیگر فرصتی برای جولان فکرهای گوناگون باقی نمی‌ماند. حضور در لحظه به معنی متوقف شدن فکرهای گوناگون است. از رهگذر وقوف و آگاهی بر ذهن ما به آزادی و رهایی می‌رسیم، ترس، تنفر، بیزاری، دشمنی و مقاومت که از محصولات فکر و نفس است از بین می‌رود و پذیرش و مدارا و صلح و عشق در ما ظاهر می‌گردد. از سیاه‌چالی تنگ و تاریک

به فراخنای باشکوه ابدیت و ابتهاج مدام گام می‌گذاریم. رنج به راحت، ترس به شجاعت، نیازمندی به بی‌نیازی، حقارت به بزرگی، بی‌حوصلگی به صبوری، بدخواهی به خیرخواهی، بیزارى به عشق، ناتوانی به توانایی، وابستگی به آزادی، کوتاه‌نظری به بلندنظری و ... تبدیل می‌شود، یعنی تمام قابلیت‌های انسانی ما فرصت تحقق می‌یابند و ما به کمال دست می‌یابیم.

امیدوارم این درآمد اجمالی که در تنگنای زمانی تدوین گردیده، زمینه را تا حدی برای فهم بهتر سخنان اکهارت تالی این دیده‌ور آگاه فراهم آورد.

سیامک عاقلی

۱۸ شهریورماه ۱۳۸۷